

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**RELAÇÃO ENTRE AS DIFICULDADES NA REGULAÇÃO EMOCIONAL E A INTIMIDADE
PERCEBIDA**

Joana Filipa Silvestre Pica

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa

2016

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**RELAÇÃO ENTRE AS DIFICULDADES NA REGULAÇÃO EMOCIONAL E A INTIMIDADE
PERCEBIDA**

Joana Filipa Silvestre Pica

Dissertação orientada pela Professora Doutora Ana Catarina Nunes da Silva

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa

2016

Agradecimentos

À Professora Doutora Ana Catarina Nunes da Silva, pela constante disponibilidade, pelo seu rigor, por promover a minha reflexão, pelo seu discurso sempre motivador, pela partilha dos seus conhecimento e pelas revisões feitas, que contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e académico.

Aos participantes que gentilmente cederam o seu tempo para responder aos questionários. Sem eles, não teria sido possível conduzir esta investigação.

Aos meus pais, pelo apoio prestado e por acreditarem nas minhas capacidades.

À minha avó Zulmira, por acreditar sempre em mim e dar-me muita força, sendo uma verdadeira inspiração e uma mulher maravilhosa.

Ao meu avô Silvestre que tenho a certeza que se orgulharia muito de mim por ver-me a conquistar mais uma etapa de vida.

À minha colega Andreia pela ajuda e apoio fornecido ao longo deste ano.

Índice Geral

RESUMO.....	VI
ABSTRACT	VII
1. INTRODUÇÃO	1
1.1. DIFICULDADES NA REGULAÇÃO EMOCIONAL.....	1
1.2. INTIMIDADE NO CONTEXTO DAS RELAÇÕES AMOROSAS.....	2
1.3. REGULAÇÃO EMOCIONAL NO CONTEXTO DAS RELAÇÕES ÍNTIMAS	4
2. MÉTODO	8
2.1. PARTICIPANTES	8
2.2. INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS	9
2.2.1. Questionário Sociodemográfico.	9
2.2.2. Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (EDRE).	9
2.2.3. Escala de Avaliação da Intimidade na Relação (PAIR)..	10
2.3. PROCEDIMENTO	11
3. RESULTADOS	11
3.1. RELAÇÃO ENTRE AS DIFICULDADES NA REGULAÇÃO EMOCIONAL E AS DIMENSÕES DA INTIMIDADE	11
3.2. VARIÁVEIS EM FUNÇÃO DO SEXO.....	12
3.2.1. Dificuldades na Regulação Emocional em função do Sexo.....	12
3.2.2. Intimidade em função do Sexo.....	13
3.3. VARIÁVEIS EM FUNÇÃO DA IDADE	14
3.3.1. Dificuldades na Regulação Emocional em função da Idade.	14
3.3.2. Intimidade em função da Idade	15

3.4. VARIÁVEIS EM FUNÇÃO DA DURAÇÃO DA RELAÇÃO.....	15
3.4.1. Dificuldades na Regulação Emocional e Duração da Relação	15
3.4.2. Intimidade e Duração da Relação.....	17
3.5. VARIÁVEIS EM FUNÇÃO DO TIPO DE RELAÇÃO.....	19
3.5.1. Dificuldades na regulação emocional e Tipo de Relação.	19
3.5.2. Intimidade e Tipo de Relação.....	20
4. DISCUSSÃO E CONCLUSÃO	20
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
ANEXOS	38

Índice de Quadros

Quadro 1- Coeficiente de Pearson: correlações entre as dificuldades na regulação emocional e respectivas dimensões (EDRE) e o grau de intimidade percebido na relação e respectivas dimensões (PAIR).....	12
Quadro 2- EDRE: Comparação em função do sexo.....	13
Quadro 3- PAIR: Comparação em função do sexo.....	13
Quadro 4- EDRE: Comparação em função da idade.....	14
Quadro 5- PAIR: Comparação em função da idade.....	15
Quadro 6- EDRE: Comparação em função da duração da relação.....	16
Quadro 7- PAIR: Comparação em função da duração da relação.....	18
Quadro 8- EDRE: comparação em função do tipo de relação.....	19
Quadro 9- PAIR: Comparação em função do tipo de relação.....	20

Anexos

Anexo A- Caracterização sociodemográfica da amostra (Frequências e Percentagens)

Anexo B- Questionário Sociodemográfico

Anexo C- Informação do Estudo e Consentimento Informado

Anexo D- Tabela1: Relação entre a Idade, a Duração da Relação e o Tipo de Relação

Resumo

A literatura tem evidenciado que as relações íntimas fornecem um contexto para a regulação do bem-estar físico e emocional e que as dificuldades na regulação emocional afetam negativamente a intimidade conjugal. Contudo, foram encontrados poucos estudos a relacionar as dificuldades na regulação emocional e a intimidade. Pretende-se analisar a relação entre as dificuldades na regulação emocional e as dimensões da intimidade e a relação das duas variáveis em função do sexo, idade, duração da relação e tipo de relação. Participaram do estudo 345 adultos, pertencentes à população geral. Foram administrados, a todos os participantes, três instrumentos: um questionário sociodemográfico, a Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (EDRE; Gratz & Roemer, 2004; Vaz, Vasco & Greenberg, 2010) e a Escala de Avaliação da Intimidade na Relação (PAIR; Shaefer & Olson, 1981; Moreira, Amaral & Canavarro, 2007). Foram encontradas correlações significativas entre todas as dificuldades na regulação emocional e os factores da intimidade, à exceção da dificuldade de controlo de impulsos e a abertura do casal aos outros. Foram encontradas diferenças significativas em função do sexo, idade, duração da relação e tipo de relação. A capacidade para regular as emoções parece constituir-se um fator de proteção para a intimidade do casal, contribuindo para um funcionamento íntimo mais adaptativo e as relações íntimas parecem constituir-se um contexto potencial para a regulação emocional.

Palavras-chave: *Dificuldades na regulação emocional; Intimidade; Relações amorosas.*

Abstract

The literature has shown that intimate relationships provide a context for the regulation of physical and emotional well-being and that difficulties in emotional regulation negatively affect marital intimacy. However, few research has studied the difficulties in emotional regulation and intimacy. The aim of this study is to analyze the relation between the difficulties in emotional regulation and the factors of intimacy and the relation of this two variables by gender, age, duration of the relationship and type of relationship. A sample of 345 adults from the general population has answered three instruments: a sociodemographic questionnaire, the Emotion Regulation Difficulties Scale (ERDS; Gratz & Roemer, 2004; Vaz, Vasco & Greenberg, 2010) and Personal Assessment of Intimacy in Relationships (PAIR; Schaefer & Olson, 1981; Moreira, Amaral & Canavarro, 2007). Significant correlations were found between all the difficulties in emotional regulation and all factors of intimacy, except the difficulty of impulse control and the opening of couple to others. There were significant differences by gender, age, duration of relationship and type of relationship. The ability to regulate emotions seem to constitute a protective factor for couple's intimacy, contributing to a more adaptive functioning intimate and close relationships seem to constitute a potential context for emotional regulation.

Key Words: *Difficulties in emotional regulation; Intimacy; Romantic relationships.*

1. Introdução

1.1. Dificuldades na regulação emocional

A regulação emocional refere-se aos processos extrínsecos e intrínsecos responsáveis pela monitorização, avaliação e modificação das reações emocionais (especialmente as suas características temporais e de intensidade), de modo a que o indivíduo atinja os seus objetivos (Thompson, 1994). Estes processos podem ser automáticos ou controlados, conscientes ou inconscientes (Mauss, Bunge & Gross, 2007).

Gratz e Roemer (2004) propõem uma conceptualização multidimensional da regulação emocional, que envolve: (a) a consciência e a compreensão das emoções, (b) a aceitação das emoções, (c) a capacidade para, em momentos de emoção desagradável, controlar comportamentos impulsivos e agir de acordo com os objetivos desejados e (d) flexibilidade no uso de estratégias que visam a modelação da intensidade e/ou duração das respostas emocionais em detrimento da sua supressão de forma a alcançar objectivos individuais ao mesmo tempo que se atende às exigências da situação. Neste sentido, os autores operacionalizam seis dificuldades na regulação emocional: não-aceitação da resposta emocional, falta de consciência das emoções, dificuldade em manter um comportamento dirigido para objetivos, dificuldade em controlar os impulsos, acesso limitado a estratégias de regulação emocional e falta de clareza emocional.

Em comparação com os adultos mais velhos, os jovens adultos apresentam mais dificuldades na regulação emocional e, especificamente, menor controlo dos impulsos, falta clareza das suas emoções, menor capacidade para iniciar comportamentos dirigidos para objetivos e acesso limitado a estratégias de regulação emocional (Orgeta, 2009). O aumento da idade associado a uma capacidade mais adaptativa para regular as emoções pode dever-se à crescente consciência dos limites temporais da vida que direciona a atenção para a informação de cariz emocional agradável tendentes à otimização do bem-estar (Charles & Carstensen,

2007), dirige o foco para objetivos relacionados com a satisfação emocional e o significado (Carstensen, Isaacowitz & Charles, 1999) e motiva a seleção de ambientes particulares, parceiros sociais e interações próximas e significativas (Carstensen et al., 1999; Diamond & Aspinwall, 2003).

Quanto às diferenças entre sexos, os homens apresentam mais dificuldades ao nível da consciência das suas emoções (Gratz & Roemer, 2004). As mulheres tendem a experienciar e a expressar as suas emoções (Fischer & Manstead, 2008) e a ter uma maior consciência e atenção às suas emoções e às dos outros (Brody & Hall, 1993; Ciarrochi, Hynes & Crittenden, 2005) e os homens a suprimir e a evitar a experiência e a expressão das emoções (Nolen-Hoeksema, 2012).

Os indivíduos casados e não casados não diferem no que diz respeito às dificuldades na regulação emocional (Bryant, 2015) e os casais mais velhos (que neste caso estão também casados há mais tempo) tendem a expressar menos negatividade e mais afecto do que os casais na meia-idade (Pasupathi, Carstensen, Levenson & Gottman, 1999).

1.2. Intimidade no contexto das relações amorosas

A intimidade é um dos componentes principais de uma relação interpessoal próxima (Clark & Reis, 1988; Mitchell, Castellani, Herrington, Joseph, Doss & Snyder, 2008) e, numa conceptualização integrativa, é operacionalizada como um processo dinâmico, motivado, contextualizado, interpessoal, simultaneamente influenciado pela história relacional de cada indivíduo e pela história e desenvolvimento esperado da relação e reflete a conjugação das preferências individuais e disposições numa entidade conceptualizada como diádica (Reis & Shaver, 1988). Segundo Hook, Gerstein, Detterich e Gridley (2003) há quatro dimensões consensualmente aceites e presentes na maioria das conceptualizações de intimidade: a presença de amor e afeto, que permite ao indivíduo expressar os seus sentimentos e pensamentos livremente; a validação pessoal, que corresponde ao sentimento de que se é

aceite e compreendido pelo outro, o que, por sua vez, permite a abertura e a auto-revelação; a confiança, que permite ao sujeito sentir-se seguro para revelar assuntos pessoais; e a auto-revelação, que diz respeito à partilha de aspetos privados.

No que concerne ao sexo, as mulheres apresentam níveis mais elevados de intimidade do que os homens (Boden, Fischer & Niehuis, 2009; Gaia, 2002; Heller & Wood, 1998; Hook et al., 2003), tendendo a expressar mais direta e abertamente carinho, suporte e incentivo (Ridley, 1993), a partilhar aspetos privados com o parceiro (Heller & Wood, 1998; Hook et al., 2003), a ter um diálogo íntimo e uma maior proximidade emocional (Webster, Brunell & Pilkington, 2009) e a sentir uma maior aceitação de quem são em várias áreas (Hook et al., 2003) e os homens tendem a demonstrar menor proximidade e expressividade (Gaia, 2002). As diferenças entre sexos podem dever-se ao facto de a mulher ter uma predisposição para relações íntimas, visto estar biologicamente preparada para ter filhos e deles cuidar enquanto o homem tende a limitar a expressão da intimidade pois quantas mais mulheres tiver, mais probabilidades tem de proliferar os seus genes (Gaia, 2002).

Com a idade, a capacidade de desenvolver a intimidade nas relações vai adquirindo consistência, acompanhando o amadurecimento psicológico do indivíduo (Levinger & Snoek, 1972), tendo os casais mais velhos uma maior sensação de identidade partilhada (Seider, Hirschberger, Nelson & Levenson, 2009) por estarem mais motivados para manter a satisfação emocional devido à perspetiva de tempo de vida mais curto, concentrando-se em poucas mas significativas relações, como o relacionamento de casal, a fim de maximizar experiências emocionais agradáveis (Carstensen, 1993).

Parece não haver diferenças significativas entre o tipo de relação e a intimidade (e.g., Acker & Davis, 1992; Moore, McCabe & Brink, 2001) e os indivíduos em relações mais duradouras parecem percecionar uma menor intimidade, sentindo-se menos validados pelo parceiro e percecionando uma menor capacidade e possibilidade de comunicar na relação

(Moreira, Amaral & Canavarro, 2009). A partir de, aproximadamente, dez ou quinze anos de relação, momento que corresponde habitualmente à presença de filhos em idade escolar, a continuação de uma construção da intimidade pode ficar comprometida devido ao assumir de novos papéis na parentalidade (Lopes, 2008). Já os primeiros dois anos de relação são descritos na literatura como sendo o período máximo da paixão (e.g., Hazan & Zeifman, 1994; Tennov, 1979) havendo, neste período, uma probabilidade de existirem percepções sobre o(a) parceiro(a) drasticamente alteradas pela vivência da paixão (Hazan, 2003).

1.3. Regulação emocional no contexto das relações íntimas

A regulação emocional tem sido positivamente associada com a proximidade com os outros (e.g., Srivastava, Tamir, McGonigal, John & Gross, 2009) e com a intimidade (e.g., Tani, Pascuzzi & Raffagnino, 2015), especificamente com a comunicação entre o casal (e.g., Isen, 1999; Wile, 2002) e as respostas validantes do parceiro (e.g., Fruzzetti & Shenk, 2008). Se as tentativas de regulação emocional forem bem sucedidas, os casais tendem a entrar num estado de menor ativação emocional que é mais propício a comportamentos de comunicação eficazes (Isen, 1999; Wile, 2002). As respostas validantes minimizam a frequência, intensidade e duração das reações emocionais, especialmente as desagradáveis, promovendo mais revelações de estados emocionais que facilitam a experiência de uma emoção e, consequentemente, a regulação emocional (Fruzzetti & Shenk, 2008).

A regulação emocional nem sempre é apenas um processo individual: muitas vezes pode ser influenciada por outros, especialmente no contexto de um relacionamento romântico (Butler & Randall, 2013; Niven, McDonald & Holman, 2012; Thompson & Bolger, 1999). Um indivíduo pode iniciar contacto social a fim de regular a sua experiência e pode tentar regular a emoção de outra pessoa (Zaki & Williams, 2013). Os indivíduos recorrem ao apoio de outras pessoas como um recurso para atenuar o *stress* (Uchino, Cacioppo & Kiecolt-Glaser, 1996) e intensificar o afeto positivo (Gable & Reis, 2010), beneficiam até da mera

presença dos outros para atenuar o efeito negativo face aos *stressores* (Beckes & Coan, 2011) e partilham, com os outros, estados emocionais (Rimé, 2009). As pessoas muitas vezes tentam regular as emoções dos outros através de comportamentos empáticos, de apoio e pró-sociais (Batson, 2011).

Há um crescente reconhecimento da importância das relações interpessoais para a ampliação e reparação de estados emocionais (Diamond & Aspinwall, 2003), sugerindo a literatura que as relações íntimas ao longo da vida fornecem um contexto para a regulação do bem-estar físico e emocional (e.g., Cacioppo, 1994).

As competências para identificar emoções, expressar emoções, empatizar e gerir emoções desafiantes, são fundamentais para a manutenção de um relacionamento adaptativo, através de um efeito direto no processo de intimidade (Cordova, Gee & Warren, 2005). Quando as pessoas têm dificuldades em regular as suas emoções, tendem a exibir respostas emocionais e comportamentais desadaptativas em contextos sociais e interpessoais (Gratz & Roemer, 2004), que podem causar dificuldades significativas nas interações interpessoais (Cicchetti, Ackerman & Izard, 1995).

Segundo o modelo de Gratz e Roemer (2004), a investigação mostra que as dificuldades na regulação emocional afetam negativamente a intimidade conjugal, concretamente a perceção de disponibilidade do parceiro para um diálogo íntimo (e.g., Tani et al., 2015); a dificuldade em controlar os impulsos e o acesso limitado a estratégias de regulação emocional predizem uma intimidade pobre (e.g., Abbott, 2005); a falta de clareza emocional, falta de consciência emocional e acesso limitado a estratégias de regulação emocional relacionam-se negativamente com a intimidade do casal (e.g., Tani et al., 2015) e a falta de consciência emocional associa-se negativamente à comunicação relacional (e.g., Tani et al., 2015).

Dada a escassez de estudos encontrados relativamente à associação entre as dificuldades na regulação emocional e a intimidade (e.g., Abbott, 2005; Tani et al., 2015) pretende-se, com o presente estudo, dar um contributo para uma compreensão mais alargada acerca de como as duas variáveis se relacionam, em particular na população portuguesa, sendo a questão de investigação “qual é a relação entre as dificuldades na regulação emocional e o grau de intimidade percebido na relação amorosa?” e tem como objetivo geral analisar a relação entre o grau de dificuldades na regulação emocional e o grau de intimidade percebido na relação e como objetivos específicos: analisar a relação entre as dificuldades na regulação emocional e as dimensões da intimidade; analisar a relação entre as dificuldades na regulação emocional e o grau de intimidade percebido na relação; analisar a relação entre as dimensões da intimidade e o grau de dificuldades na regulação emocional e analisar a relação das duas variáveis em função do sexo, idade, duração da relação e tipo de relação. São colocadas as seguintes hipóteses:

Hipótese 1 - o grau de dificuldade na regulação emocional relaciona-se negativamente com o grau de intimidade percebido na relação;

Hipótese 2 - a dificuldade em controlar os impulsos, o acesso limitado de estratégias de regulação emocional, a falta de clareza emocional e a falta de consciência emocional relacionam-se negativamente com o grau de intimidade percebido na relação;

Hipótese 3 - o sentimento de aceitação por parte do parceiro, a capacidade e possibilidade de comunicar na relação e a abertura do casal aos outros relacionam-se negativamente com o grau de dificuldade na regulação emocional;

Hipótese 4 - a falta de consciência emocional relaciona-se negativamente com a capacidade e possibilidade de comunicar na relação;

Hipótese 5 - o sexo masculino apresenta maior dificuldade ao nível da consciência emocional comparativamente ao sexo feminino;

Hipótese 6 - o sexo feminino apresenta maior grau de intimidade e, especificamente, um sentimento de maior aceitação por parte do parceiro e uma maior capacidade e possibilidade de comunicar na relação em comparação com o sexo masculino;

Hipótese 7 - os jovens adultos apresentam maior grau de dificuldades na regulação emocional no geral e, especificamente, maior dificuldade no controlo dos impulsos, maior dificuldade na clareza das suas emoções, menor capacidade para iniciar comportamentos dirigidos para objetivos e acesso limitado a estratégias de regulação emocional;

Hipótese 8 - os mais velhos apresentam maior grau de intimidade;

Hipótese 9 - as relações mais longas estão associadas a um menor grau de dificuldades na regulação emocional;

Hipótese 10 - as relações mais longas estão associadas a um menor grau de intimidade e, especificamente, a um sentimento de menor aceitação por parte do parceiro e uma menor capacidade e possibilidade de comunicar na relação;

Hipótese 11 - não há diferenças significativas entre o tipo de relação (namoro, união de facto e casamento) e as dificuldades na regulação emocional;

Hipótese 12 - não há diferenças significativas entre o tipo de relação (namoro, união de facto e casamento) e o grau de intimidade.

Foi utilizada a conceptualização de Havighurst (1976) do desenvolvimento adulto em três fases para comparação de grupos: a fase adulta inicial (jovens adultos, dos 18 aos 30 anos) caracterizada por prontidão especial para aprendizagens, individualismo, maior afastamento da religião, procura de responsabilidades, novas tarefas de prestígio e prazeres; a fase adulta média (adultos, dos 31 aos 60 anos) caracterizada por maior participação social e cívica, constituição de família e profissão definida; e a fase adulta final (adultos mais velhos, a partir dos 61 anos) marcada pela aposentaria e pelo declínio das capacidades físicas e mentais. Foi utilizada a conceptualização de Franck-Lynch (1986) de etapas de ciclo de vida

do casal para comparação de grupos: o período dos 0 aos 3 anos é caracterizado pelo sentimento de união e ilusões de si e do outro; o período dos 4 aos 7 anos é caracterizado por obstinação e definição do território; o período dos 8 aos 10 anos é marcado pela fusão definitiva e por ansiedade derivada do sentimento de ser um só; o período dos 11 aos 20 anos é caracterizado pela autonomia através do regresso ao tu e eu; e o período a partir dos 21 anos é caracterizado pela empatia e pela possibilidade de um voltar à valorização e reinvestimento da relação.

2. Método

2.1. Participantes

A amostra é constituída por 345 indivíduos, pertencentes à população geral, 192 do sexo feminino (55.7%) e 153 do sexo masculino (44.3%), com idades compreendidas entre os 18 e os 83 anos ($M = 41,37$; $DP = 14,56$). Os critérios de seleção dos participantes foram: ter idade igual ou superior a 18 anos, ter nacionalidade portuguesa e encontrar-se, presentemente, numa relação amorosa. Quanto à escolaridade, 31.9% da amostra é licenciada, 23.2% tem o 12º ano, 13.6% tem o Mestrado, 10.7% está a frequentar o ensino superior, 7.8% tem a pós-graduação, 7.8% tem o 9º ano, 3.5% tem menos que o 9º ano e 1.4% tem o Doutoramento. Relativamente à orientação sexual, 93% da amostra é exclusivamente heterossexual, 4.3 é preferencialmente heterossexual, 1.2% é exclusivamente homossexual, 1.2% é bissexual e 0.3% é preferencialmente homossexual. Quanto ao tipo de relação, 40.6% da amostra é casada, 38.6% está num namoro e 20.9% está numa união de facto. A duração média da relação é de 13.4 anos, sendo o período de tempo mínimo de relação de 4 meses e o máximo de 57 anos. Está a ter acompanhamento psicológico 3.5% da amostra e acompanhamento psiquiátrico 1.4%, estando a totalidade destes últimos a tomar medicação psiquiátrica (ver caracterização sociodemográfica da amostra com frequências e percentagens no Anexo A).

2.2. Instrumentos de Recolha de Dados

2.2.1. Questionário Sociodemográfico (ver Anexo B). Para a recolha de informação relevante foram pedidos os seguintes dados: idade; sexo; escolaridade orientação sexual; tipo de relação amorosa; duração da relação amorosa; coabitação com o/a companheiro/a; acompanhamento psicológico presentemente, acompanhamento psiquiátrico presentemente e, se sim, toma de medicação psiquiátrica.

2.2.2. Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (EDRE). A Escala de Dificuldades na Regulação Emocional foi criada por Gratz e Roemer (2004) e adaptada para a população portuguesa por Vaz, Vasco e Greenberg (2010) e avalia as dificuldades na regulação emocional experienciadas pelo indivíduo. É constituída por 36 itens distribuídos por seis subescalas: *Não-aceitação* (seis itens respeitantes à não aceitação da resposta emocional); *Objectivos* (cinco itens que dizem respeito à dificuldade de envolvimento em comportamentos orientados para objectivos aquando da experiência de emoções desagradáveis); *Impulsos* (seis itens correspondentes à dificuldade de controlo de impulsos); *Consciência* (seis itens que dizem respeito à falta de consciência das respostas emocionais); *Estratégias* (oito itens relacionados com o acesso limitado a estratégias de regulação emocional percebidas como eficazes) e *Clareza* (cinco itens correspondentes à dificuldade de compreensão da resposta emocional). O valor global das dificuldades (EDRE Global) representa o grau de dificuldade na regulação emocional. Este inventário de auto-resposta é construído numa escala tipo Likert, cujos extremos são 1 (quase nunca) e 5 (quase sempre). Na adaptação portuguesa os valores do Alfa de Cronbach foram de .92 na escala global, de .80 na subescala *Impulsos*, de .88 na subescala *Estratégias*, de .75 na subescala *Não-aceitação*, de .85 na subescala *Objectivos*, de .74 na subescala *Consciência* e de .75 na subescala *Clareza*. No presente estudo obtiveram-se valores a partir de .70, considerados, por isso, aceitáveis (Nunnally, 1978): .92 na escala global, .82 na subescala *Impulsos*, .81 na

subescala *Estratégias*, .88 na subescala *Não-aceitação*, .85 na subescala *Objectivos*, .75 na subescala *Consciência* e .70 na subescala *Clareza*. A escala global e as subescalas *Impulsos*, *Estratégias*, *Não-aceitação* e *Objectivos* apresentam bons índices de fidelidade tal como na adaptação à população portuguesa. As subescalas *Consciência* e *Clareza* apresentam índices inferiores, tal como na adaptação à população portuguesa, podendo estar relacionado com o facto de serem as duas subescalas com mais índices invertidos. A escolha desta medida deve-se ao facto de esta ter subjacente uma conceptualização multidimensional da regulação emocional, contribuindo, deste modo, para uma avaliação compreensiva das dificuldades.

2.2.3. Escala de Avaliação da Intimidade na Relação (PAIR). A Escala de Avaliação da Intimidade na Relação foi criada por Shaefer e Olson (1981) e adaptada para a população portuguesa por Moreira, Amaral e Canavarro (2007) e avalia o grau de intimidade percebido na relação. É constituída por 35 itens, distribuídos pelo fatores: *Validação Pessoal* (14 itens que avaliam o sentimento de validação de opiniões e sentimentos e de aceitação por parte do companheiro num conjunto de diferentes áreas; a partilha de interesses e de atividades, a proximidade emocional sentida em relação ao companheiro e a sexualidade), *Comunicação* (10 itens que avaliam a capacidade e a possibilidade de expressão de opiniões, sentimentos e desejos na relação) e *Abertura ao Exterior* (cinco itens relacionados com a abertura da díade conjugal aos outros, nomeadamente aos amigos e à partilha de amigos comuns). O valor global da Intimidade (PAIR Global) representa o grau de intimidade percebido. O PAIR contém uma escala de *Convencionalidade* (seis itens que avaliam a desejabilidade social presente nas respostas do indivíduo). Este questionário de auto-resposta é construído numa escala de Lickert, cujos extremos são 0 (discordo fortemente) e 4 (concordo fortemente). Na adaptação portuguesa os valores do Alfa de Cronbach foram de .92 na escala global, de .88 no factor *Validação Pessoal*, de .87 no factor *Comunicação*, de .71 no factor *Abertura ao Exterior* e de .82 na escala de *Convencionalidade*. No presente estudo

obtiveram-se os seguintes valores: .95 na escala global, .91 no factor *Validação Pessoal*, .88 no factor *Comunicação*, .73 no factor *Abertura ao Exterior* e .85 na escala de *Convencionalidade*. A escala global, o fator *Validação Pessoal*, o fator *Comunicação* e a escala de *Convencionalidade* apresentam índices elevados, tal como na adaptação portuguesa. O facto de o fator *Abertura ao Exterior* apresentar valores inferiores de consistência interna, mas ainda assim razoáveis, tal como na adaptação portuguesa, pode estar relacionado com o menor número de itens que a compõem. A escolha desta medida deve-se ao facto de a intimidade ser conceptualizada como um construto multidimensional, contribuindo, assim, para uma avaliação compreensiva desta.

2.3. Procedimento

Foi utilizado um processo de amostragem por conveniência, por efeito bola de neve. Os questionários foram colocados na plataforma online *Qualtrics*, de Janeiro a Março de 2016, sendo a participação voluntária e os dados confidenciais. Antes do preenchimento dos questionários, os participantes deram o seu consentimento informado (ver Anexo C). Os dados recolhidos foram posteriormente submetidos a tratamento estatístico por meio do *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS – *Pasw Statistics* 23).

3. Resultados

3.1. Relação entre as Dificuldades na Regulação Emocional e as dimensões da Intimidade

A relação entre as dificuldades na regulação emocional e respectivas dimensões e o grau de intimidade percebido na relação e respectivas dimensões foi analisada através da determinação do coeficiente de correlação de *Pearson*, após se ter verificado, através da elaboração de diagramas de dispersão, que a relação entre as variáveis é de tipo linear (Marôco, 2010). Foram utilizados os critérios de Cohen (1988) para analisar a força e a

direção da correlação: $r=.10$ até $.29$ ou $r=-.10$ até $-.29$ é fraca; $r=.30$ até $.49$ ou $r=-.30$ até $-.49$ é moderada; $r=.50$ até 1.0 ou $r=-.50$ até -1.0 é forte. Apresentam-se os resultados no Quadro 1.

Quadro 1

Coefficiente de Pearson: correlações entre as dificuldades na regulação emocional e respectivas dimensões (EDRE) e o grau de intimidade percebido na relação e respetivas dimensões (PAIR)

	Validação Pessoal	Comunicação	Abertura ao exterior	PAIR Global
Não-aceitação	-.16**	-.11*	-.05	-.14**
Objetivos	-.22**	-.12*	-.14*	-.19**
Impulsos	-.20**	-.15**	-.08	-.18**
Consciência	-.30**	-.34**	-.23**	-.33**
Estratégias	-.31**	-.22**	-.23**	-.30**
Clareza	-.38**	-.37**	-.23**	-.39**
EDRE Global	-.37**	-.30**	-.22**	-.35**

** p-value<0.01; * p-value<0.05

Como mostra o Quadro 1, foram encontradas correlações significativas e negativas, de fracas a moderadas, entre todas as dificuldades na regulação emocional e as dimensões da intimidade, à exceção da Abertura ao Exterior com a Não-aceitação e com os Impulsos.

3.2. Variáveis em função do Sexo

3.2.1.Dificuldades na Regulação Emocional em função do Sexo. De modo a analisar a diferença nas dificuldades na regulação emocional no geral e respectivas dimensões entre o sexo masculino e feminino e, após não se terem verificado os pressupostos da normalidade para ambos os sexos (valor $p<.05$), procedeu-se ao teste não paramétrico Mann-Whitney. Apresentam-se os resultados no Quadro 2.

Quadro 2

EDRE: Comparação em função do sexo

	Feminino ^a			Masculino ^b		
	M	DP	Mdn	M	DP	Mdn
Não-aceitação	11.27	4.78	10	11.35	4.84	11
Objetivos	11.82	4.21	11	11.05	3.77	11
Impulsos	10.44	3.76	9	10.50	3.93	10
Consciência	13.67	4.49	13	14.70	4.35	15
Estratégias	15.94	5.20	15	15.39	5.07	14
Clareza	8.52	2.92	8	9.12	3.14	9
EDRE Global	71.66	17.73	68	72.10	18.28	70

Nota: $N=345$; $n^a=192$; $n^b=153$

As diferenças mostraram-se significativas na dimensão *Consciência* ($U= 12662$, $z= -2.207$, $p=.027$ $p<.05$) apresentando o sexo masculino valores mais elevados em comparação com o sexo feminino.

3.2.2. Intimidade em função do Sexo. Com o intuito de analisar a diferença na Intimidade global e respetivas dimensões e na escala de *Convencionalidade* entre o sexo masculino e feminino e, após não se terem verificado os pressupostos da normalidade para ambos os sexos (valor $p<.05$), procedeu-se ao teste não paramétrico Mann-Whitney. Apresentam-se os resultados no Quadro 3.

Quadro 3

PAIR: Comparação em função do sexo

	Feminino ^a			Masculino ^b		
	M	DP	Mdn	M	DP	Mdn
Validação Pessoal	40.39	10	42	37.37	9.44	38
Comunicação	30.43	6.78	32	28.64	5.48	29
Abertura ao Exterior	12.94	3.61	13.50	12.57	3.52	13
Convencionalidade	15.38	5.12	16	15.25	4.16	15
PAIR Global	83.75	18.57	86	78.58	16.40	80

Nota: $N=345$; $n^a=192$; $n^b=153$

As diferenças mostraram-se significativas na Intimidade Global ($U=11686.500$; $z=-.262$; $p=.001$ $p<.05$), na dimensão *Validação Pessoal* ($U=11722.500$; $z=-3.224$; $p=.001$ $p<.05$) e na dimensão *Comunicação* ($U=11313.500$; $z=-3.675$; $p=.000$ $p<.05$), apresentando o sexo feminino valores mais elevados em comparação com o sexo masculino.

3.3. Variáveis em função da Idade

3.3.1. Dificuldades na Regulação Emocional em função da Idade. Com o propósito de analisar a diferença nas dificuldades na regulação emocional no geral e respectivas dimensões em função dos grupos (jovens adultos: 18-30; adultos: 31-60; adultos mais velhos: a partir dos 61) e, após não se terem verificado os pressupostos da normalidade nos três grupos (valor $p<.05$), procedeu-se ao teste não paramétrico Kruskal-Wallis. Apresentam-se os resultados no Quadro 4.

Quadro 4

EDRE: Comparação em função da idade

	Jovens adultos (18-30) ^a			Adultos (31-60) ^b			Adultos mais velhos (a partir de 61) ^c		
	M	DP	Mdn	M	DP	Mdn	M	DP	Mdn
Não-aceitação	11.63	4.93	11	11.11	4.57	10	11.50	5.72	9.50
Objetivos	13.27	4.54	13	10.78	3.56	10	10.53	3.65	11
Impulsos	11.52	3.94	11	10.01	3.65	9	10.19	4.07	10
Consciência	13.90	4.42	14	14.14	4.41	14	14.67	4.83	13.50
Estratégias	17.60	5.97	16	14.85	4.35	14	15.31	5.69	14
Clareza	8.88	3.40	8.50	8.65	2.82	8	9.31	3.14	10
EDRE Global	76.80	19.17	72.50	69.56	16.71	67	71.50	19.10	70

Nota: $N=345$; $n^a=100$; $n^b=209$; $n^c=36$

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas na dimensão *Estratégias* ($H(2)=17.11$, $p=.00$), na dimensão *Objetivos* ($H(2)=25.11$, $p=.00$), na dimensão *Impulsos* ($H(2)=11.60$, $p=.00$) e na EDRE Global ($H(2)=10.48$, $p=.00$), tendo os jovens adultos apresentado mais dificuldades comparativamente aos adultos e aos adultos mais velhos.

3.3.2. Intimidade em função da Idade. De modo a analisar a diferença na intimidade global e respectivas dimensões e na escala de *Convencionalidade* em função dos grupos (dos 18-30; 31- 60; a partir dos 61) e, após não se terem verificado os pressupostos da normalidade nos três grupos (valor $p<.05$), procedeu-se ao teste não paramétrico Kruskal-Wallis.

Apresentam-se os resultados no Quadro 5.

Quadro 5

PAIR: Comparação em função da idade

	Jovens adultos (18-30) ^a			Adultos (31-60) ^b			Adultos mais velhos (a partir de 61) ^c		
	M	DP	Mdn	M	DP	Mdn	M	DP	Mdn
Validação Pessoal	41.77	8.87	43	37.92	10.43	40	38.3	7.53	38.50
Comunicação	31.69	5.63	33	28.90	6.63	30	28.17	4.49	27
Abertura ao Exterior	12.88	3.59	14	12.67	3.68	13	13.06	2.89	13.50
Convencionalidade	16.37	4.70	16	14.70	4.88	15	16.03	2.90	16
PAIR Global	86.34	16.04	89.50	79.50	18.91	82	79.25	12.88	80

Nota: $N=345$; $n^a=100$; $n^b=209$; $n^c=36$

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas na Intimidade Global ($H(2)=10.84$, $p=.00$), na dimensão *Validação Pessoal* ($H(2)=10.97$, $p=.00$), na dimensão *Comunicação* ($H(2)=19.23$, $p=.00$) e na escala de *Convencionalidade* ($H(2)=7.17$, $p=.03$), apresentando os jovens adultos valores mais elevados em comparação aos adultos e aos adultos mais velhos.

3.4. Variáveis em função da Duração da Relação

3.4.1. Dificuldades na Regulação Emocional e Duração da Relação. Para analisar a diferença nas dificuldades na regulação emocional no geral e respectivas dimensões em função da duração da relação (0- 3; 4- 7; 8- 10; 11-20; a partir de 21) e, após não se terem verificado os pressupostos da normalidade nos cinco grupos (valor $p<.05$), procedeu-se ao teste não paramétrico Kruskal-Wallis. Apresentam-se os resultados no Quadro 6.

Quadro 6

EDRE: *Comparação em função da duração da relação*

	0-3 anos ^a			4-7 anos ^b			8-10anos ^c			11-20anos ^d			A partir de 21anos ^e		
	M	DP	Mdn	M	DP	Mdn	M	DP	Mdn	M	DP	Mdn	M	DP	Mdn
Não-aceitação	11.29	4.73	11	11.31	4.33	11	12.23	5.40	11	11.25	5.18	10	10.98	4.68	10
Objetivos	12.61	4.39	12	11.76	4.02	11	10.94	3.89	10	10.71	3.41	10	10.66	3.75	10
Impulsos	11.06	3.53	11	10.90	3.99	10	10.57	4.87	10	10.24	4.12	9	9.63	3.33	9
Consciência	13.86	4.14	14	13.20	4.36	13	14.43	4.27	14	13.97	4.59	14	14.96	4.78	15
Estratégias	16.88	5.79	15	16.06	4.65	16	15.57	5.83	14	14.37	4.70	14	14.98	4.29	14
Clareza	8.54	3.04	8	8.43	3.24	8	9.03	3.42	9	8.66	2.90	8	9.26	2.82	9
EDRE Global	74.26	18.61	71	71.67	17.37	69	72.77	21.06	68	69.20	17.59	66	70.46	16.35	67

Nota: $N=345$; $n^a=109$; $n^b=51$; $n^c=35$; $n^d=59$; $n^e=91$

Verificaram-se diferenças significativas na dimensão *Objetivos* ($H(4)=16.20$, $p=.00$), na dimensão *Impulsos* ($H(4)=10.27$, $p=.04$) e na dimensão *Estratégias* ($H(4)=11.56$, $p=.02$), havendo um decréscimo ao longo dos cinco grupos.

3.4.2. Intimidade e Duração da Relação. Com o intuito de analisar a diferença na Intimidade e respectivas dimensões e na escala de *Convencionalidade* em função da duração da relação (0-3; 4- 7; 8-10; 11- 20; a partir de 21), após não se terem verificado os pressupostos da normalidade nos cinco grupos (valor $p<.05$), procedeu-se ao teste não paramétrico Kruskal-Wallis. Apresentam-se os resultados no Quadro 7.

Quadro 7

PAIR: Comparação em função da duração da relação

	0-3 anos ^a			4-7 anos ^b			8-10anos ^c			11-20anos ^d			A partir de 21anos ^e		
	M	DP	Mdn	M	DP	Mdn	M	DP	Mdn	M	DP	Mdn	M	DP	Mdn
Validação Pessoal	41.93	9.35	43	38.98	9.43	41	39.43	10.21	41	39.37	8.76	40	35.27	10.19	36
Comunicação	31.66	5.44	32	30.18	6.61	32	29.54	6.78	30	28.98	5.89	30	27.36	6.40	28
Abertura ao Exterior	12.38	3.63	13	12.65	4.03	13	13.03	3.67	14	13.86	2.71	14	12.52	3.61	13
Convencionalidade	16.19	4.86	17	15.10	4.92	15	15.34	4.74	16	14.97	4.29	15	14.63	4.61	15
PAIR Global	85.96	16.16	87	81.80	18.24	80	82	19.28	86	82.22	15.80	84	75.15	18.62	78

Nota: $N=345$; $n^a=109$; $n^b=51$; $n^c=35$; $n^d=59$; $n^e=91$

Verificaram-se diferenças significativas na Intimidade Global ($H(4)=17.27$, $p=.00$), na dimensão *Validação Pessoal* ($H(4)=22.25$, $p=.00$) e na dimensão *Comunicação* ($H(4)=25.12$, $p=.00$), havendo um decréscimo gradual ao longo dos cinco grupos.

3.5. Variáveis em função do Tipo de Relação

3.5.1. Dificuldades na regulação emocional e Tipo de Relação. Para analisar a diferença nas dificuldades na regulação emocional e respetivas subescalas em função do tipo de relação (namoro, união de facto, casamento) e, após não se terem verificado os pressupostos da normalidade nos três grupos (valor $p<.05$), procedeu-se ao teste não paramétrico Kruskal-Wallis. Apresentam-se os resultados no Quadro 8.

Quadro 8

EDRE: Comparação em função do tipo de relação

	Namoro ^a			União de Facto (31-60) ^b			Casamento ^c		
	M	DP	Mdn	M	DP	Mdn	M	DP	Mdn
Objetivos	11.32	4.83	11	11.42	4.44	11	11.22	4.97	10
Impulsos	12.57	4.52	12	11.22	3.40	11	10.57	3.59	10
Consciência	11.06	3.81	10	10.40	4	9	9.94	3.70	9
Estratégias	13.90	4.19	14	14.21	4.82	13	14.30	4.52	14
Clareza	16.78	5.78	15	15.65	4.84	14	14.69	4.43	14
EDRE Global	8.59	3.07	8	8.93	3.10	8	8.90	2.97	9
EDRE Global	74.23	18.92	71	71.83	16.73	69.50	69.62	17.44	66

Nota: $N=345$; $n^a=133$; $n^b=72$; $n^c=140$

Verificaram-se diferenças na dimensão *Objetivos* ($H(2)=16.48$, $p=.00$), na dimensão *Impulsos* ($H(2)=7.20$, $p=.03$) e na dimensão *Estratégias* ($H(2)=9.62$, $p=.01$), tendo os indivíduos no grupo de namoro apresentado valores mais elevados em comparação com o grupo de união de facto e com o grupo do casamento.

3.5.2. Intimidade e Tipo de Relação. Com o propósito de analisar a diferença na Intimidade e respectivas subescalas em função do tipo de relação (namoro, união de facto, casamento) e, após não se terem verificado os pressupostos da normalidade nos três grupos (valor $p < .05$), procedeu-se ao teste não paramétrico Kruskal-Wallis. Apresentam-se os resultados no Quadro 9.

Quadro 9

PAIR: Comparação em função do tipo de relação

	Namoro ^a			União de Facto (31-60) ^b			Casamento ^c		
	M	DP	Mdn	M	DP	Mdn	M	DP	Mdn
Validação Pessoal	41.34	8.95	42	36.57	11.89	38	38.14	9.13	40
Comunicação	31.25	5.56	32	28.26	7.94	29	28.81	5.67	29
Abertura Exterior	12.49	3.60	13	12.56	4.26	13	13.17	3.12	13
Convencionalidade	15.65	4.94	15	14.51	5.01	15	15.43	4.30	16
PAIR Total	85.08	15.99	86	77.36	22.23	79.50	80.12	16.31	81.50

Nota: $N=345$; $n^a=133$; $n^b=72$; $n^c=140$

Verificaram-se diferenças estatisticamente significativa na Intimidade Global ($H(2)=7.82$, $p=.02$), na dimensão *Validação Pessoal* ($H(2)=11.42$, $p=.00$) e na dimensão *Comunicação* ($H(2)=14.56$, $p=.00$), tendo o grupo do namoro apresentado valores mais elevados em relação ao grupo de união de facto e ao grupo do casamento.

4. Discussão e Conclusão

Verificaram-se que valores mais elevados de dificuldade na regulação emocional correspondem a valores mais baixos de intimidade e valores mais baixos de dificuldades na regulação emocional correspondem a valores mais altos de intimidade, confirmando-se a hipótese 1. Este resultado parece confirmar o contributo dos contextos interpessoais na regulação emocional do indivíduo (Batson, 2011; Beckes & Coan, 2011; Gable & Reis, 2010; Rimé, 2009; Uchino et al., 1996; Zaki & Williams, 2013), principalmente as relações íntimas

que fornecem um contexto para a regulação do bem-estar físico e emocional (Cacioppo, 1994). Isto vai de encontro à literatura que sugere que há um crescente reconhecimento da importância das relações interpessoais para a ampliação e reparação de estados emocionais (e.g., Diamond & Aspinwall, 2003), podendo estas promover regulação e que a regulação emocional nem sempre é apenas um processo individual: pode ser influenciada por outros, especialmente no contexto de um relacionamento romântico (e.g., Butler & Randall, 2013; Niven et al., 2012; Thompson & Bolger, 1999). Uma vez que, no presente estudo, não se estudou a direccionalidade de uma variável para a outra mas sim a força da sua relação, significa que não é só o contexto interpessoal que está associado às dificuldades na regulação emocional mas também o inverso. Este resultado vai de encontro à literatura que mostra que os indivíduos que têm dificuldades em regular as suas emoções tendem a exibir respostas emocionais e comportamentais desadaptativas em contextos sociais e interpessoais (e.g., Gratz & Roemer, 2004), que podem causar dificuldades significativas nas interações interpessoais (e.g., Cicchetti et al., 1995) podendo impactar na intimidade do casal. A literatura mostra que as competências emocionais parecem ser necessárias para a manutenção de um casamento saudável, através de um efeito direto no processo de intimidade (e.g., Cordova et al., 2005), o que sugere que a regulação emocional dos parceiros constitui um fator de proteção significativo para a intimidade do casal.

A intimidade relacionou-se negativamente com todas as dificuldades na regulação emocional, confirmando-se parcialmente a hipótese 2 pois a literatura sugere que a dificuldade no controlo de impulsos e o acesso limitado a estratégias de regulação emocional predizem uma fraca intimidade (e.g., Abbott, 2005) e que a falta de clareza emocional, falta de consciência emocional e acesso limitado a estratégias de regulação emocional se relacionam negativamente com a intimidade do casal (e.g., Tani et al., 2015), não tendo sido encontrados estudos a relacionar a intimidade com a não-aceitação das respostas emocionais e

dificuldade de envolvimento em comportamentos orientados para objectivos aquando da experiência de emoções desagradáveis. Também a capacidade e possibilidade de comunicar na relação e o sentimento de validação por parte do parceiro relacionam-se com todas as dificuldades na regulação emocional, podendo sugerir uma associação positiva entre estas duas dimensões da intimidade tal como a literatura refere que o sentimento de validação por parte do parceiro permite a abertura e a auto-revelação (e.g., Fruzzetti & Shenk, 2008; Hook et al., 2003), podendo também o inverso ser plausível. Deste modo, ao agir impulsivamente, o indivíduo poderá tender à não reflexão de emoções e, em função disso, comunicar menos com o parceiro e, consequentemente, aumentar a probabilidade de não receber respostas validantes, percepcionando uma menor compreensão por parte do parceiro e um menor grau de intimidade na relação. Quem não compreende claramente as suas emoções, tenderá a ter mais dificuldade em diferenciá-las e, consequentemente, em comunicar o que sente na relação, impactando na capacidade de se expressar e reduzindo a possibilidade de ver essa mesma partilha validada pelo parceiro, o que pode levar a uma percepção de menor intimidade. Um indivíduo que tem uma menor consciência das suas emoções, tenderá a não aceder às emoções, sendo-lhe mais difícil comunicar o que sente na relação, culminando num menor grau de comunicação, confirmando-se a hipótese 4, e ao não comunicar, não sentirá as potenciais revelações validadas, percepcionando uma menor intimidade na relação. Um indivíduo que tenha um acesso limitado a estratégias de regulação terá mais dificuldade em modelar a intensidade e/ou a duração das respostas emocionais podendo estar, por isso, mais activado emocionalmente e, como tal, ter mais dificuldade em comunicar com o parceiro e sentir-se menos validado tendo em conta a reduzida partilha com o parceiro, diminuindo a intimidade percebida. Ao não aceitar as respostas emocionais, o indivíduo estará a bloquear as emoções, impedindo a sua experiência e, consequentemente, a expressão das mesmas ao parceiro e, reduzindo a comunicação, poderá sentir-se menos compreendido pelo/a

companheiro/a tendo em conta a menor partilha, resultando num grau menor de intimidade percebida. A incapacidade do indivíduo em envolver-se em comportamentos orientados para objectivos aquando da experiência de emoções desagradáveis poderá fazer com que evite tendências de acção e, ao não agir, poderá reduzir a comunicação com o parceiro e, em função disso, sentir-se menos validado por este, reflectindo-se negativamente na intimidade. O inverso também poderá acontecer: o indivíduo, ao sentir-se menos validado pelo parceiro, pode partilhar menos na relação, percepcionando uma menor proximidade emocional e uma menor intimidade que poderá fazer com que 1) evite a reflexão de emoções, podendo agir impulsivamente, 2) não aceda, não diferencie ou suprima as emoções, culminando numa menor consciência, clareza e aceitação das emoções, respectivamente, 3) se sinta mais activado emocionalmente, sendo-lhe mais difícil modelar as respostas emoções, diminuindo o leque de estratégias de regulação emocional; 4) adopte uma postura passiva que poderá reduzir a possibilidade de se envolver em comportamentos orientados para objectivos aquando da experiência de emoções desagradáveis. O facto de a não-aceitação das respostas emocionais e a dificuldade de envolvimento em comportamentos orientados para objectivos aquando da experiência de emoções desagradáveis estarem relacionadas com a intimidade no presente estudo, contrariamente à literatura, pode dever-se ao facto de, no estudo de Tani e colaboradores (2015), não ter sido utilizado o PAIR, pelo que o construto “intimidade” mede outras dimensões (e.g., auto-revelação; revelação do parceiro; percepção da responsividade do parceiro; comunicação relacional; atração física; satisfação sexual; medo de envolvimento emocional; medo de dependência e controlo; ansiedade e inibição sexual; proximidade-distância entre os parceiros) podendo conduzir a resultados diferentes e ao facto de, no estudo de Abbott (2005), só terem sido analisadas a dificuldade no controlo de impulsos e o acesso limitado a estratégias de regulação emocional.

O sentimento de validação por parte do parceiro, a capacidade e possibilidade de comunicar na relação e a abertura do casal aos outros relacionam-se com o grau de dificuldade na regulação emocional, confirmando a hipótese 3. O parceiro, ao sentir-se compreendido pelo cônjuge, poderá sentir uma menor frequência, intensidade e duração das reações emocionais, especialmente as desagradáveis, e, com isso, fazer mais revelações de estados emocionais que, por sua vez, facilitam a experiência e, consequente, regulação emocional (Fruzzetti & Shenk, 2008), reduzindo o grau de dificuldade na regulação emocional. O inverso também poderá acontecer: quem tem um menor grau de dificuldade na regulação emocional, terá mais facilidade em experienciar e expressar emoções ao parceiro, podendo sentir-se validado face à responsividade do parceiro em função da partilha. Os indivíduos que regulam de forma adaptativa as suas emoções, tendem a estar menos activados emocionalmente e, por isso, comunicam mais eficazmente (Isen, 1999; Wile, 2002), podendo culminar numa percepção de maior capacidade e possibilidade de comunicação na relação assim como uma maior comunicação poderá reduzir a activação emocional e facilitar a regulação emocional através da expressão das emoções. Quanto maior a dificuldade em regular as emoções, menor a capacidade de utilizar mecanismos regulatórios como a procura de contextos sociais, podendo justificar a menor abertura da díade conjugal aos outros. E também o inverso: ao isolar-se dos outros, o indivíduo estará a impedir um contexto potencialmente facilitador da sua regulação emocional, aumentando o grau de dificuldade na regulação das suas emoções. Este resultado vai de encontro à literatura que sugere que a regulação emocional está associada com a proximidade com os outros (e.g., Srivastava et al., 2009). Especificamente, quem tem dificuldade em seguir um comportamento dirigido para objectivos aquando da experiência de emoções desagradáveis, poderá não procurar estar com os outros, impactando numa menor abertura do casal aos outros e o inverso: quem tem uma menor abertura da díade conjugal aos outros, tenderá a ter menos interações interpessoais que

poderiam promover, através do apoio social, uma maior tendência para o indivíduo se concentrar nos seus objetivos aquando de experiências desagradáveis. Quem tem falta de consciência das suas emoções ou não as compreende claramente poderá sentir-se menos conectado num contexto social por lhe ser difícil partilhá-las com os outros, podendo evitar a proximidade com os outros. Por outro lado, quem tem uma menor abertura da díade conjugal aos outros, tenderá a ter menos oportunidades de expressar emoções e tal poderá fazer com que tenha mais dificuldade em aceder ou em diferenciar emoções, culminando numa menor consciência ou clareza das suas emoções, respetivamente. Quem tem um leque mais limitado de estratégias de regulação emocional percebidas com eficazes, poderá não recorrer à estratégia de procura do apoio social, culminando numa menor abertura da díade conjugal aos outros.

Os homens apresentam mais dificuldades ao nível da consciência das suas emoções (Gratz & Roemer, 2004), confirmando-se a hipótese 5. Este resultado pode ser explicado pela tendência das mulheres em experienciar e expressar as suas emoções (Fischer & Manstead, 2008) e em prestar mais atenção às suas emoções e às dos outros (Brody & Hall, 1993; Ciarrochi, Hynes & Crittenden, 2005) enquanto os homens tendem a suprimir e a evitar a experiência e a expressão das emoções (Nolen-Hoeksema, 2012), impedindo, assim, a ampliação da consciência da experiência emocional.

As mulheres apresentam níveis mais elevados de intimidade e, especificamente, sentem-se mais compreendidas pelo parceiro e percecionam uma maior capacidade e possibilidade de se expressarem na relação em comparação aos homens, confirmando-se a hipótese 6. O facto de o sexo feminino apresentar valores mais elevados na intimidade poderá ser explicado pela sua tendência em expressar mais direta e abertamente carinho, suporte e incentivo (Ridley, 1993), a partilhar aspetos privados com o parceiro (Heller & Wood, 1998; Hook et al., 2003) a ter um diálogo íntimo e uma maior proximidade emocional (Webster et

al., 2009) e a ter uma predisposição para as relações íntimas por estar biologicamente preparada para ter filhos (Gaia, 2002). As mulheres sentem um forte sentido de aceitação pelos parceiros em várias áreas (Hook et al., 2003), possivelmente por tenderem a ter uma maior proximidade emocional em comparação com os homens, conduzindo a uma maior partilha de aspetos privados ao parceiro e, com isso, aumentar a probabilidade de sentirem essa mesma partilha validada pelo mesmo. As mulheres tendem a sentir uma maior capacidade e possibilidade de comunicar na relação possivelmente devido à sua tendência em partilhar aspetos privados com o parceiro (Heller & Wood, 1998; Hook et al., 2003) e a ter um diálogo íntimo (Webster et al., 2009) em comparação aos homens.

Os jovens adultos apresentam um maior grau de dificuldades na regulação emocional e, especificamente, menor controlo dos impulsos, menor capacidade para iniciar comportamentos dirigidos para objetivos e acesso limitado a estratégias de regulação emocional, em comparação com os adultos e adultos mais velhos, confirmando-se parcialmente a hipótese 7 pois não se verificaram diferenças significativas ao nível da clareza emocional como no estudo de Orgeta (2009). Este resultado sugere que o aumento da idade está associado a uma capacidade mais adaptativa para regular as respostas emocionais e tal pode ser justificado devido à crescente consciência dos limites temporais da vida dos mais velhos que os leva a focar em informação de cariz emocional positivo tendentes à otimização do bem-estar (Charles & Carstensen, 2007), a seguir objectivos relacionados com a satisfação emocional e o significado (Carstensen et al., 1999) e a selecionar contextos, parceiros sociais e interações próximas e significativas (Carstensen et al., 1999; Diamond & Aspinwall, 2003). O facto de, no presente estudo, não terem surgido diferenças significativas ao nível da falta de clareza emocional pode dever-se a diferenças ao nível da dimensão e do contexto da amostra do presente estudo e do estudo de Orgeta (2009) que tem 80 indivíduos ingleses, podendo culminar em diferenças nos resultados.

Os jovens adultos apresentam níveis mais elevados de intimidade e, especificamente, sentem-se mais compreendidos pelo parceiro e percebem uma maior capacidade e possibilidade de comunicar na relação comparativamente aos adultos e aos adultos mais velhos, não se confirmando a hipótese 8. Poderá haver várias explicações para este resultado: 1) os jovens adultos tentaram passar uma imagem mais favorável da intimidade do casal uma vez que evidenciaram maior desejabilidade social; 2) na amostra, os jovens adultos encontraram-se maioritariamente em relações de menor duração (principalmente dos 0 aos 3 anos) (ver anexo D), sendo os dois primeiros anos caracterizados por paixão (Hazan & Zeifman, 1994; Tennov, 1979) aumentando a probabilidade de existirem percepções sobre o(a) parceiro(a) drasticamente alteradas pela vivência da paixão (Hazan, 2003) e os três primeiros caracterizados por um sentimento de união e ilusões de si e do outro (Franck-Lynch, 1986) podendo conduzir a uma maior percepção da intimidade e este período dos 0 aos 3 não é habitualmente o momento relacional correspondente à presença de filhos em idade escolar sendo este período referido na literatura como ocorrendo a partir dos dez ou quinze anos (e.g., Lopes, 2008), pelo que, nas relações dos 0 aos 3, a construção da intimidade poderá não ficar comprometida pela ausência do assumir dos papéis parentais, podendo conduzir a uma maior percepção da intimidade.

Os casais em relações mais longas apresentam menos dificuldades na regulação emocional, confirmando-se parcialmente a hipótese 9 pois não se verificaram diferenças ao nível do grau de dificuldade geral mas ao nível da dificuldade de envolvimento em comportamentos orientados para objectivos aquando da experiência de emoções desagradáveis, da dificuldade de controlo de impulsos e do acesso limitado a estratégias de regulação emocional percebidas como eficazes. Este resultado pode ser explicado pela tendência dos casais em relações mais longas de expressarem mais afeto (Pasupathi et al., 1999), podendo esta expressão de afeto ajudar a regular os parceiros, razão pela qual poderão

apresentar menos dificuldades na regulação emocional face aos que estão em relações mais curtas. Os indivíduos em relações menos duradouras, não expressando tanto afecto como os que estão juntos há mais tempo poderão 1) não reflectir acerca das emoções, conduzindo a um comportamento impulsivo; 2) impedir a flexibilidade no uso de estratégias como a partilha afetiva para regular as emoções; e 3) impedir a tendência de ação de expressar, promovendo a dificuldade em seguir um comportamento orientado para objectivos aquando de emoções desagradáveis. Também o inverso: o comportamento impulsivo poderá fazer com que o indivíduo não reflita acerca das suas emoções e, conseqüentemente, não partilhe afecto com o parceiro; quem tem um leque mais limitado de estratégias de regulação emocional poderá ter dificuldade em recorrer à estratégia de partilha de afectos; a dificuldade em seguir um comportamento orientado para objectivos aquando de emoções desagradáveis poderá impedir a tendência de acção da partilha de afectos, e não partilha de afectos poderá impedir a regulação emocional adaptativa. As relações mais longas são constituídas maioritariamente, na amostra, por adultos e, a seguir, por adultos mais velhos (ver Anexo D), apresentando estes menos dificuldades na regulação emocional (especificamente menor dificuldade no controlo de impulsos, maior acesso a estratégias de regulação emocional e menor dificuldade de envolvimento em comportamentos orientados para objectivos aquando da experiência de emoções desagradáveis) comparativamente aos jovens adultos, podendo justificar este resultado.

As relações mais longas estão associadas a um decréscimo da intimidade e, especificamente, os indivíduos em relações mais longas tendem a sentir-se menos validados pelo parceiro e percebem uma menor comunicação na relação, indo ao encontro do estudo de Moreira e colaboradores (2009), confirmando-se a hipótese 10. Este resultado pode ser justificado pela tendência, nas relações mais duradouras, para a autonomia e possibilidade de reinvestimento, pelo que poderá perder-se gradualmente o sentimento de fusão do casal

característico dos primeiros anos, podendo impactar negativamente na intimidade (Franck-Lynch, 1986); pela possibilidade de ausência de paixão nas relações mais duradouras uma vez que esta pode durar até dois anos da relação (Hazan & Zeifman, 1994; Tennov, 1979), podendo a percepção de intimidade não ser tão otimista quanto na vivência da paixão; e pela possibilidade de, uma vez que as relações mais longas são maioritariamente constituídas, na amostra, por adultos (ver Anexo D) estes podem estar a assumir papéis de parentalidade que poderão comprometer a intimidade, resultando numa menor intimidade percebida.

Quem está a namorar apresenta mais dificuldades em envolver-se em comportamentos orientados para objetivos aquando de emoções desagradáveis, dificuldade em controlar os impulsos um acesso limitado a estratégias percebidas como eficazes, não se confirmando a hipótese 11. Uma razão pela qual não vai de encontro ao estudo de Bryant (2015) poderá prender-se com as características da amostra do seu estudo que é clínica, americana e de 67 indivíduos. No presente estudo, estas três dificuldades são as mesmas apresentadas pelos jovens adultos e indivíduos em relações mais curtas, verificando-se através da interceção de dados, na amostra, que os indivíduos que namoram são maioritariamente jovens adultos e encontram-se em relações menos duradouras (ver Anexo D).

Os indivíduos que namoram apresentam níveis mais elevados de intimidade e, especificamente sentem-se mais compreendidos pelo parceiro e percecionam um maior grau de comunicação entre o casal, não se confirmando a hipótese 12, podendo justificar-se pela união sentida nos três primeiros anos (Franck-Lynch, 1986) e pela paixão (Hazan & Zeifman, 1994; Tennov, 1979) nos dois primeiros anos (uma vez que o grupo de namoro é predominantemente constituído por relações mais curtas) e pela desejabilidade social dos jovens adultos (uma vez que o grupo do namoro é constituído maioritariamente por jovens e estes passaram uma imagem mais favorável da intimidade). A intimidade poderá, assim, estar mais dependente da duração da relação do que do tipo de relação.

A capacidade para regular as emoções parece constituir-se um fator de proteção para a intimidade do casal, contribuindo para um funcionamento íntimo mais adaptativo e as relações íntimas parecem constituir-se um contexto potencial para a regulação emocional. Os resultados podem fornecer contributos para a prática clínica individual e de casal, no sentido de o terapeuta facilitar a promoção de uma maior intimidade do casal e tal impactar positivamente na regulação emocional de cada cônjuge ou dirigir o foco de trabalho para uma regulação emocional adaptativa e, com isso, aumentar a intimidade percebida.

Destacam-se quatro limitações do estudo: a ocorrência do efeito de desejabilidade social nos jovens adultos que terá naturalmente influenciado os resultados; a amostragem por conveniência, podendo esta não ser representativa da população; a recolha das respostas por via *online*, sendo menor o controlo das condições do preenchimento dos questionários; e o não controlo da variável “filhos do casal/de um dos membros do casal”, que pode ser uma variável mediadora da intimidade.

Seria interessante, em investigações futuras, recolher uma amostra com os dois membros do casal e analisar as perceções que cada cônjuge tem da intimidade do casal. Ainda, analisar a relação entre as dificuldades na regulação emocional e a intimidade em função da existência de filhos do casal e da orientação sexual pois, embora se tenha recolhido a orientação sexual, não se analisou, tendo a função de caracterizar a amostra.

Referências Bibliográficas

- Abbott, B. V. (2005). *Emotion dysregulation and re-regulation: Predictors of relationship intimacy and distress* (Doctoral dissertation). Texas A&M University, Texas, USA. Retirado de <http://oaktrust.library.tamu.edu/bitstream/handle/1969.1/2380/etd-tamu-2005A-PSYC-Abbott.pdf>
- Acker, M., & Davis, M. H. (1992). Intimacy, passion and commitment in adult romantic relationships: A test of the triangular theory of love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9, 21-50. doi: 10.1177/0265407592091002
- Batson, C. D. (2011). *Altruism in humans*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Beckes, L., & Coan, J. (2011). Social baseline theory: The role of social proximity in emotion and economy of action. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 976-988. doi: 10.1111/j.1751-9004.2011.00400.x
- Boden, J. S., Fischer, J. L., & Niehuis, S. (2009). Predicting marital adjustment from young adults' initial levels and changes in emotional intimacy over time: A 25-year longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 17, 121-134. doi:10.1007/s10804-009-9078-7
- Brody, L. R., & Hall, J. (1993). Gender and emotion. In M. Lewis & J. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 447-461). New York: Guilford Press.
- Bryant, V. (2015). *Does Marriage Matter? Marital Status as a Moderator of the Relationship between Emotion Regulation and Impact of Seizures* (Master dissertation). Arizona State University, Arizona, USA. Retirado de https://repository.asu.edu/attachments/150659/content/Bryant_asu_0010N_14995.pdf
- Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202-210. doi:10.1177/1754073912451630

- Cacioppo, J. T. (1994). Social neuroscience: Autonomic, neuroendocrine, and immune response to stress. *Psychophysiology*, 31, 113-128. doi:10.1111/j.1469-8986.1994.tb01032.x
- Carstensen, L. L. (1993). Motivation for social contact across the life span: A theory of socioemotional selectivity. In J. E. Jacobs (Ed.), *Nebraska symposium on motivation* (pp. 209-254). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165-181. doi:10.1037/0003-066X.54.3.165
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2007). Emotional regulation and aging. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 307-320). New York: The Guilford Press.
- Ciarrochi, J., Hynes, K., & Crittenden, N. (2005). Can men do better if they try harder: Sex and motivational effects on emotional awareness. *Cognition and Emotion*, 19(1), 133-141. doi:10.1080/02699930441000102
- Cicchetti, D., Ackerman, B., & Izard, C. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1-10. doi:10.1017/S0954579400006301
- Clark, S. M., & Reis, T. H. (1988). Interpersonal Processes in Close Relationships. *Annual Review of Psychology*, 39, 609-672. doi:10.1146/annurev.ps.39.020188.003141
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Cordova, J., Gee, C., & Warren, L. (2005). Emotional Skilfulness in Marriage: Intimacy as a Mediator of the Relationship between Emotional Skilfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235. doi:10.1521/jscp.24.2.218.62270

- Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion*, 27, 125-156. doi:0146-7239/03/0600-0125/0
- Fisher, A. H. & Manstead, A. S. R. (2008). Social Functions of Emotion. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions* (3rd ed., pp. 456-468). New York: Guilford.
- Frank-Lynch, B. (1986). *Thérapie familiale structurale: manuel des principes et des elements de base*. Paris: ESF.
- Fruzzetti, A. E., & Shenk, C. (2008). Fostering validating responses in families. *Social Work in Mental Health*, 6, 215-227. doi:10.1300/J200v06n01_17
- Gable, S. L., & Reis, H. T. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. *Advances in Experimental Social Psychology*, 42, 195-257. doi:10.1016/S0065-2601(10)42004-3
- Gaia, C. (2002). Understanding emotional intimacy: A review of conceptualization, assessment and the role of gender. *International Social Science Review*, 77, 151-170. doi:10.2307/41887101
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Havighurst, R. J. (1976). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). New York: David McKay.
- Hazan, C. (2003). The essential nature of couple relationships. In S.M. Johnson & V. Whiffen (Eds.), *Attachment processes in couple and family therapy* (pp.43-63). New York: Guilford.

- Hazan, C., & Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in Adulthood* (pp. 151-177). London: Jessica Kingsley.
- Heller, P. E., & Wood, B. (1998). The process of intimacy: Similarity, understanding, and gender. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24, 273-288. doi:10.1111/j.1752-0606.1998.tb01085.x
- Hook, M., Gerstein, L., Detterich, L., & Gridley, B. (2003). How close are we? Measuring intimacy and examining gender differences. *Journal of Counseling and Development*, 81, 462-472. doi:10.1002/j.1556-6678.2003.tb00273.x
- Isen, A. M. (1999). On the relationship between affect and creative problem solving. In S. R. Russ (Ed.), *Affect, creative experience and psychological adjustment* (pp. 3-17). Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.
- Levinger, G., & Snoek, J. D. (1972). *Attraction in relationship: A new look at interpersonal attraction*. Morristown, NJ: General Learning Press.
- Lopes, S. (2008). *Influências Familiares na Conjugalidade: O clima relacional na família de origem, a satisfação conjugal e a proximidade conjugal*. (Tese de Mestrado). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa, Lisboa. Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/720>
- Marôco, J. (2010). *Análise de Equações Estruturais: Fundamentos teóricos, Software & Aplicações*. Pêro Pinheiro: ReportNumber, Lda.
- Mauss, B. I., Bunge, A. S., & Gross, J. J. (2007). Automatic Emotion Regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 146–167. doi:10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x
- Mitchell, A. E., Castellani, A. M., Herrington, R. L., Joseph, J. I., Doss, B. D. & Snyder, D. K. (2008). Predictors of intimacy in couples' discussions of relationship injuries: An

- observational study. *Journal of Family Psychology*, 22, 21-29. doi:10.1037/0893-3200.22.1.21
- Moore, K., McCabe, M., & Brink, R. (2001). Are married couples happier in their relationships than cohabiting couples? Intimacy and relationships factors. *Sexual and Relationship Therapy*, 16(1), 35-46. doi: 10.1080/14681990125384
- Moreira, H., Amaral, A., & Canavarro, M. C. (2009). Adaptação do Personal Assessment of Intimacy in Relationships Scale (PAIR) para a população Portuguesa: Estudo das suas características psicométricas. *Psychologica*, 50, 353-373. doi:10.14195/1647-8606_50_18
- Niven, K., Macdonald, I., & Holman, D. (2012). You Spin Me Right Round: Cross-Relationship Variability In Interpersonal Emotion Regulation. *Frontiers in Psychology*, 3, 394. doi:10.3389/fpsyg.2012.00394
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161-187. doi:10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, 13(6), 818-826. doi:1080/13607860902989661
- Pasupathi, M., Carstensen L. L., Levenson, R. W., & Gottman, J. W. (1999). Responsive listening in long-married couples: a psycholinguistic perspective. *Journal of Nonverbal Behavior*, 23(2), 171-193. doi:10.1023/A:1021439627043
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 367-389). Chichester: Wiley.
- Ridley, J. (1993). Gender and couples: Do men and women seek different kinds of intimacy? *Sexual and Marital Therapy*, 8(3), 243-253. doi:10.1080/02674659308404971

- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1(1), 60-85. doi:10.1177/1754073908097189
- Seider, B. H., Hirschberger, G., Nelson, K. L., & Levenson, R. W. (2009). We can work it out: Age differences in relational pronouns, physiology, and behavior in marital conflict. *Psychology and aging*, 24(3), 604. doi:10.1037/a0016950
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 883-897. doi:10.1037/a0014755
- Tani, F., Pascuzzi, D., & Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *Bollettino Di Psicologia Applicata*, 272(63), 3-15.
- Tennov, D. (1979). *Love and limerence: The experience of being in love*. New York: Stein and Day.
- Thompson, A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. doi: 10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x
- Thompson, A. & Bolger, N. (1999). Emotional transmission in couples under stress. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 38-48. doi:10.2307/353881
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119, 488-531. doi:10.1037/0033-2909.119.3.488
- Webster, G. D., Brunell, A. B., & Pilkington, C. J. (2009). Individual differences in men's and women's warmth and disclosure differentially moderate couples' reciprocity in

conversational disclosure. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 292-297.

doi:10.1016/j.paid.2008.10.014

Wile, D. B. (2002). Collaborative couple therapy. In A. S. Gurman & N. S. Jacobson (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (3rd ed., pp. 281-307). New York: Guilford.

Zaki, J., & Williams, C. (2013). Interpersonal Emotion Regulation. *Emotion*, 13(5), 803-810.

doi:10.1037/a0033839

ANEXOS

ANEXO A
Caracterização sociodemográfica da
amostra (Frequências e Percentagens)

	Frequências	Percentagens
Sexo		
Feminino	192	55.7%
Masculino	153	44.3%
Idade		
Jovens Adultos (18-30 anos)	100	29%
Adultos (31-60 anos)	209	60.6%
Adultos Idosos (>60 anos)	36	10.4%
Habilitações Literárias		
Menos que o 9º ano	12	3.5%
9º ano	27	7.8%
12º ano	80	23.2%
A frequentar o Ensino Superior	37	10.7%
Licenciatura	110	31.9%
Pós-Graduação	27	7.8%
Mestrado	47	13.6%
Doutoramento	5	1.4%
Orientação sexual		
Exclusivamente heterossexual	321	93%
Preferencialmente heterossexual	15	4.3%
Exclusivamente homossexual	4	1.2%
Preferencialmente homossexual	1	0.3%
Bissexual	4	1.2%
Duração da Relação		
Dos 0 aos 3 anos	109	31.6%
Dos 4 anos 7 anos	51	14.8%
Dos 8 anos 10 anos	35	10.1%
Dos 11 anos 20 anos	59	17.1%
>21 anos	91	26.4%
Tipo de Relação Amorosa		
Namoro	133	38.6%
União de Facto	72	20.9%
Casamento	140	40.6%
Coabitação com companheiro(a)		
Sim	230	66.7%

Não	115	33.3%
Acompanhamento Psicológico		
Sim	12	3.5%
Não	333	96.5%
Acompanhamento Psiquiátrico		
Sim	5	1.4%
Não	340	98.6%
Toma de medicação		
Sim	5	1.4%
Nota: $N=345$		

ANEXO B

Questionário Sociodemográfico

RELAÇÃO ENTRE AS DIFICULDADES NA REGULAÇÃO EMOCIONAL E A INTIMIDADE

Preencha, por favor, todos os dados. Deixar questões em branco inutiliza todo o questionário e impossibilita que as suas respostas sejam incluídas na investigação. Quando não tiver a certeza acerca de um valor ou resposta, por favor, responda com dados aproximados.

1. Idade

_____ anos

2. Sexo

☐ Feminino

☐ Masculino

3. Escolaridade

☐ Menos que o 9º ano

☐ 9º ano

☐ 12º ano

☐ A frequentar o ensino superior

☐ Licenciatura

☐ Pós-graduação

☐ Mestrado

☐ Doutoramento

4. Orientação sexual

☐ Exclusivamente heterossexual

☐ Preferencialmente heterossexual

☐ Exclusivamente homossexual

☐ Preferencialmente homossexual

☐ Bissexual

5. Tipo de relação amorosa

☐ Namoro

☐ União de facto

☐ Casamento

6. Duração da relação amorosa

____ anos e ____ meses (exemplo: 0 anos e 8 meses; 10 anos e 7 meses)

7. Vive com a/o sua/seu companheira/o?

☐ Sim

☐ Não

8. Está a ter acompanhamento psicológico atualmente?

☐ Sim

☐ Não

9. Está a ter acompanhamento psiquiátrico atualmente?

☐ Sim

☐ Não

9.1- Se sim, toma medicação?

☐ Sim

☐ Não

ANEXO C
Informação sobre o Estudo e
Consentimento Informado

RELAÇÃO ENTRE AS DIFICULDADES NA REGULAÇÃO EMOCIONAL E A INTIMIDADE

O meu nome é Joana Filipa Silvestre Pica e sou aluna do 5º ano do Mestrado Integrado de Psicologia Clínica do núcleo Cognitivo-Comportamental e Integrativo da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Como tal, no âmbito da minha dissertação de Mestrado, sob a orientação da Professora Doutora Ana Catarina Nunes da Silva, estou a realizar uma investigação centrada nas dificuldades de regulação emocional e na intimidade na relação.

O estudo em causa tem como objectivos analisar a relação entre as dificuldades de regulação emocional e as dimensões da intimidade e analisar se há diferenças significativas na relação das duas variáveis em função da idade, do sexo, do tipo de relação e da duração da relação. Pretende-se dar um contributo para uma compreensão mais alargada acerca de como as dificuldades de regulação emocional e as dimensões da intimidade estão correlacionadas.

Deste modo, venho solicitar a sua colaboração nesta investigação através do preenchimento de dois questionários cuja duração é de, aproximadamente, 15 minutos, tendo esta tarefa um só momento. Ao participar neste estudo, estará a colaborar para o desenvolvimento da investigação na área da desregulação emocional no seio das relações íntimas, não sendo, acordado qualquer benefício/incentivo directo ou indirecto pela sua colaboração.

Para poder participar no estudo é necessário que tenha, pelo menos, 18 anos, que se encontre numa relação amorosa e que tenha nacionalidade portuguesa.

A participação é voluntária, podendo recusar a participação ou desistir a qualquer momento do estudo, decisões estas que não terão qualquer tipo de consequência para si. A colaboração neste estudo não acarreta riscos para a sua saúde física ou mental. Os dados por si fornecidos na plataforma online Qualtrics são confidenciais e serão eliminados da plataforma assim que o investigador obtiver a base de dados da amostra prevista para tratar os dados de forma global.

Vão ser-lhe pedidos alguns dados antes do preenchimento dos questionários. Peço-lhe que leia atentamente e responda a todas as questões com sinceridade e que, quando não tiver a certeza acerca de um valor ou resposta responda, por favor, com o mais aproximado. Não há respostas certas e erradas. Agradeço, desde já, toda a sua atenção e disponibilidade.

Para qualquer dúvida ou esclarecimento acerca deste estudo, pode contactar o investigador através do endereço de correio eletrónico: investigacaointimidade@hotmail.com

No final do preenchimento dos questionários ser-lhe-á perguntado se deseja deixar o seu e-mail para receber informação acerca dos resultados do estudo. Após o envio dessa informação, o investigador destruirá a lista de contactos de e-mails pois estes apenas servirão para enviar informação pós-estudo. Esta possibilidade de fornecimento da informação acerca dos resultados do estudo é um direito reservado a si, não funcionando como um incentivo à sua participação.

Ao seguir em frente, declara que leu, compreendeu e concordou com as indicações referidas anteriormente e que aceita colaborar nesta investigação.

ANEXO D

Tabela1:

Relação entre a Idade, a Duração da
Relação e o Tipo de Relação

Tabela 1*Relação entre a Idade, a Duração da Relação e o Tipo de Relação*

		Duração da relação amorosa				
		Dos 0 aos 3	Dos 3 aos 7	Dos 7 aos 10	Dos 10 aos 20	Mais de 20 anos
		anos	anos	anos	anos	
Namoro	Jovens Adultos	64	22	5	0	0
	Adultos	28	5	6	1	0
	Adultos Idosos	1	0	0	1	0
União de facto	Jovens Adultos	3	3	2	0	0
	Adultos	9	13	11	20	5
	Adultos Idosos	0	0	1	1	4
Casamento	Jovens Adultos	1	0	0	0	0
	Adultos	3	8	9	36	55
	Adultos Idosos	0	0	1	0	27